

Ensalada de Pasta

Meal Components: Vegetable, Grains

Salads, E-08

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Agua		1 gl 1 1/2 cuarto gl		2 gl 3 cuarto gl	1. Caliente el agua hasta que hierva. Añada la sal.
Sal		2 Cdas		1/4 tza	
Pasta rica en grano entero, de espirales	1 lb 11 oz	2 cuarto gl 1 1/4 tzas 3 lb 6 oz		1 gl 2 1/2 tzas	2. Lentamente agregue la pasta en espirales o en conchitas revolviendo constantemente hasta que el agua hierva otra vez. Cocínela durante 8-10 minutos. NO LA COCINE DEMASIADO. Escúrrala bien. Enjuáguela con agua fría.
O	O	O	O	O	
Pasta rica en grano entero, de conchitas, medianas	1 lb 15 oz	2 cuarto gl 3 3/4 tzas 3 lb 14 oz		1 gl 1 7/8 cuarto gl	3. Agregue los vegetales mixtos, brócoli y pimienta. Agite el aderezo. Viértalo sobre la pasta y vegetales. Mezcle ligeramente para combinar y cubrir de manera uniforme. Distribuya 5 lb 1 oz (alrededor de 2 cuarto gl 1 ? tzas)
Vegetales mixtos congelados (descongelados) y escurridos	2 lb 4 oz	1 cuarto gl 1 1/2 tzas 4 lb 8 oz		2 cuarto gl 3 tzas	

Vegetales mixtos enlatados, fríos, escurridos	2 lb 9 oz	1 cuarto gl 1 3/4 tzas (2/3 lata No. 10)	5 lb 2 oz	2 cuarto gl 3 1/2 tzas (1 1/3 latas No. 10)
Brócoli congelado picado, (descongelado) escurrido	1 lb 7 oz	3 1/2 tzas	2 lb 14 oz	1 cuarto gl 3 tzas
Pimienta negra o blanca molida		1 cda		2 cdtas
Aderezo italiano (ver E-15)		2 tzas		1 cuarto gl

4. CCP: Enfríe a 41° F o más frío dentro de las próximas 4 horas. Cúbala. Refrigerela hasta que esté lista para ser servida.
5. Mézclela ligeramente antes de servirla.
6. Distribuya las porciones con una chuchara de servir N° 10 (? de taza).

Notas

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado en julio de 2014. La estandarización esta en curso.

Serving	Yield	Volume
3/8 de tza (cuchara de servir N° 10) provee 1/8 de taza de vegetales adicionales y el equivalente a 1/2 oz de granos.	50 Porciones: alrededor de 10 lb 2 oz	50 Porciones: alrededor de 1 gl 2 ¾ tzas 2 bandejas
	100 Porciones: alrededor de 20 lb 4 oz	100 Porciones: alrededor de 2 gl 1 ½ cuarto gl 4 bandejas

Nutrients Per Serving					
Calorías	141	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteínas	3 g	Colesterol		Calcio	17 mg
Carbohydrate	17 g	Vitamina A	1309 IU	Sodio	165 mg
Grasa total	7 g	Vitamina C	10 mg	Fibra dietetica	2 g